



DES D'ON CONSUMEIXO?

GUIA DIDÀCTICA DE CONSUMS



MESA DE SALUT JOVE
PALAFRUGELL



Diposalut
Departament de Salut i Família
de la Diputació de Girona

Proposta per a ESO i batxillerat

SESSIÓ 1

- CONCURS FOTOGRÀFIC “CANNABIS, DE LA FELICITAT A L’ANGOIXA”
 - PERSONALITAT SALUDABLE
 - QUÈ FAIG AMB LES MEVES EMOCIONS?
-

SESSIÓ 2

- CONCURS FOTOGRÀFIC “DROGUES, JOC PERILLÓS”
 - QUÈ ÉS EL QUE PENSO?
-

SESSIÓ 3

- CONCURS FOTOGRÀFIC “NIT ETÍLICA”
 - PER A QUÈ CONSUMEIXO?
 - COM PUC RESOLDRE ELS MEUS CONFLICTES??
-

Proposta per a ESO i batxillerat.

GUIA DIDÀCTICA DE CONSUMS

Personalitat Saludable

HABILITATS QUE VOL DESENVOLUPAR

**Recull segons el “Model d’Habilitats per a la Vida” i el “Model SEER de desenvolupament Socioemocional”.*

- 4. Relacions interpersonals:** competència per interactuar positivament amb les altres persones.
 - ✓ Millora de la relació amb el que ens nodreix com a éssers humans.
- 5. Presa de decisions:** Capacitat per construir racionalment les decisions quotidianes de la nostra vida.
 - ✓ Capacitat de prendre decisions responsables per la pròpia salut i el propi benestar.
- 6. Solució de problemes i conflictes:** destresa per afrontar constructivament les exigències de la vida quotidiana.
 - ✓ Responsabilitat envers les pròpies accions i eleccions.
 - ✓ Afrontament satisfactori davant els desafiaments de la vida.
 - ✓ Resolució positiva dels conflictes (salut i psicologia positiva).
 - ✓ Afrontar i generar emocions positives en pro del benestar.
- 8. Pensament crític:** capacitat per analitzar amb objectivitat experiències i informació, sense assumir passivament criteris aliens.
 - ✓ Anàlisi crítica.
- 9. Maneig d’emocions i sentiments:** Reconeixement i gestió positiva del nostre món emocional.
 - ✓ Consciència de les pròpies emocions i de les dels altres.
 - ✓ Capacitat de gestionar les emocions en benefici de la salut.
 - ✓ Afrontar i generar emocions positives en pro del benestar.
 - ✓ Capacitat per a gestionar situacions emocionals (baix i alt impacte emocional).
- 10. Maneig de la tensió i l’estrès:** capacitat per reconèixer les nostres fonts de tensió i actuar positivament per al seu control.
 - ✓ Escola interna per a la comunicació i la relació assertiva amb un mateix.
 - ✓ Escolta de les pròpies necessitats.

OBJECTIUS

- ✓ Prendre consciència de les pròpies emocions i les seves funcions
- ✓ Prendre consciència de la interacció entre l'emoció, la raó i el comportament
- ✓ Comprendre la diferència entre el control i la gestió emocional
- ✓ Definir objectius de benestar i afavorir la construcció d'una personalitat saludable
- ✓ Qüestionar creences, pensaments i actituds que no afavoreixin el nostre benestar
- ✓ Dotar d'eines per a la gestió emocional i resolució de conflictes

DESTINATARIS

Joves de 12 a 18 anys

DURADA

3 sessions de 1h-1h30

MATERIAL NECESSARI

projector, fitxes, bolígrafs, fulls blancs, música (relaxant), cinta adhesiva, tisores

SÍNTESI DE LA PROPOSTA

Utilitzem el triangle de la personalitat com a eina clau en el nostre desenvolupament personal, gestió del meu interior, coneixement dels altres i la gestió de conflictes. Et proposem treballar-lo com a element clau del desenvolupament d'aquesta guia, dividida en tres sessions. Desenvolupament de la personalitat saludable?

- 1. Què faig amb les meves emocions?** Què passa si no les escolto? Què vol/necessita algú que consumeix? Definim quin és el nostre objectiu individual com a eina indispensable per el meu desenvolupament i creixement personal.
- 2. Què és el que penso?** M'ho qüestiono? El que penso m'apropa al meu benestar? Puc transformar la meva mirada? Es correspon amb la meva escala de valors?
- 3. Com puc resoldre els meus conflictes?** Què passa quan canviem de perspectiva? Què puc fer per a respectar les meves eleccions? Quines habilitats, capacitats, fortaleces tinc per fer-ho? Desenvolupem les habilitats per gestionar conflictes.

Sessió 1

DINÀMICA: CONCURS FOTOGRÀFIC “CÀNNABIS, DE LA FELICITAT A L'ANGOIXA”

Projecta a la pissarra de la classe les fotografies guanyadores del concurs i a partir d'aquí planteja un debat a nivell grupal:

- Què opines sobre el títol del concurs “cànnabis, de la felicitat a l'angoixa”? Quin creus que és el missatge que vol transmetre?
- Quines emocions creus que senten aquestes persones? Quines emocions et transmeten a tu?
- Que vol/necessita una persona que consumeix? Quines emocions vol sentir una persona que consumeix?
- Quines emocions ens poden portar a un comportament de risc cap al consum?
- Les emocions que ens proporcionen les drogues són duradores?
I què passa quan acaba l'efecte que produeixen?
- Com et sents tu en relació al consum? I al consum addictiu del cànnabis?

“CÀNNABIS, DE LA FELICITAT A L’ANGOIXA. 2014”

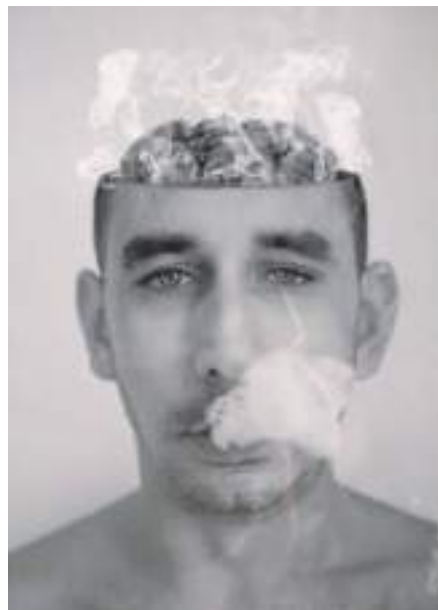
Mesa de Salut Jove de Palafrugell.



1r Premi
Evita el cànnabis.



2on Premi
No vull adonar-me'n.
Isabel Muñoz Garcia



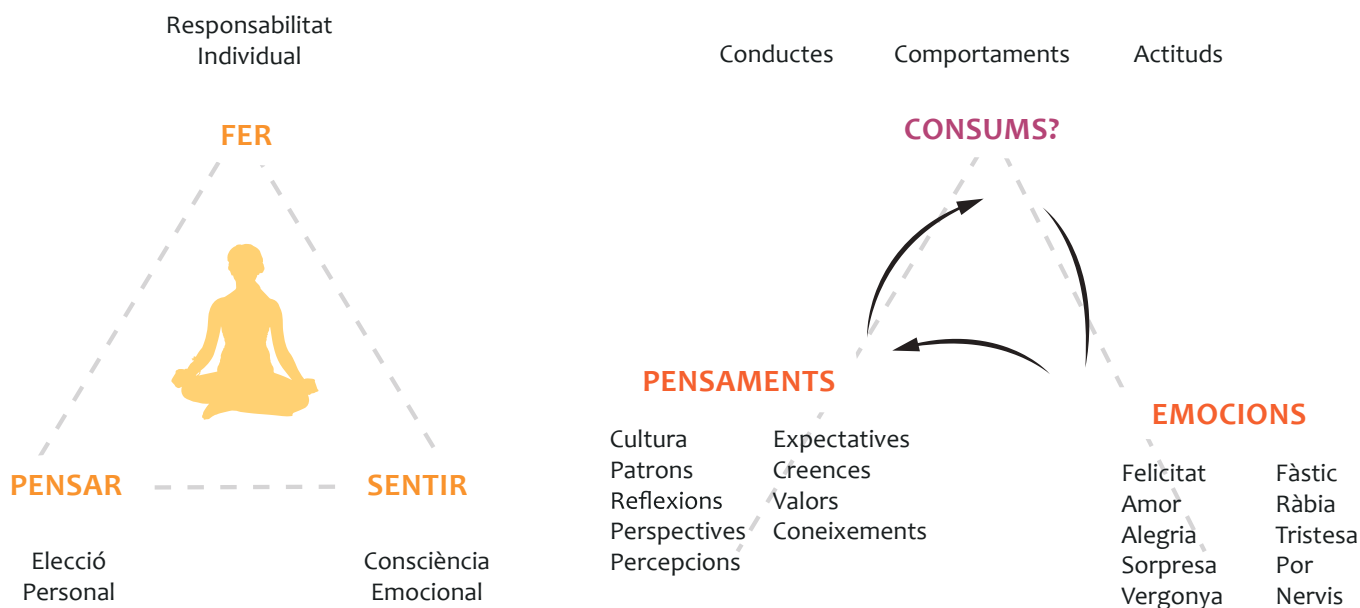
3er Premi
Stoned brain.
Àlex Arza Fonquerna

DINÀMICA: PERSONALITAT SALUDABLE

Triangle de la Personalitat: EMOCIÓ – RAÓ – COMPORTAMENT

Desenvolupar la meua personalitat saludable és ser capaç de fer que tot el meu ésser treballi per a un mateix objectiu, el benestar. Quan les meves emocions, pensaments i accions treballen cap a aquest benestar m'apropo a una vivència positiva de la realitat. Tot ésser humà sent, pensa i fa. Així doncs, perquè sovint només mirem una part? Darrere d'una actitud, un comentari, un comportament en concret, hi ha pensaments, creences, valors, i emocions que ho sostenen.

** Treballem “triangle de la personalitat” (Emoció – Raó – Comportament / Sento – Penso - Faig) com a eina clau en el nostre desenvolupament personal, gestió del nostre món interior, coneixement dels altres i gestió dels conflictes amb els altres.*



Per introduir el triangle com a recurs i anar-nos familiaritzant amb ell:

✓ Introduïrem un exemple: Què és el que s'amaga darrere dels consums?

- Emocions de malestar (angoixa, por, tristesa, ràbia...)
- Creences (el consum m'apropa al benestar, consumir és una manera de passar-m'ho bé...)
- Accions (diferents formes de consum)

I si juguem amb el triangle per a descobrir més sobre nosaltres mateixos? (autoconeixement)

✓ Demana als teus alumnes que facin el seu propi triangle. Utilitza la pedagogia de la pregunta per treure'n profit:

SENTO

- Quines emocions sentim?
- Em connecto amb el meu benestar o malestar?
- Hi ha en mi alguna emoció no resolta?
- [...]

PENSO

- Com són els meus pensaments?
- Connecto amb una mirada positiva o negativa?
- El que penso influeix en les meves emocions?
- [...]

FAIG

- Quins comportaments, actituds i conductes tinc?
- Faig coses diferents al que penso?
- Faig coses diferents al que sento?
- [...]

DINÀMICA: QUÈ FAIG AMB LES MEVES EMOCIONS?

Aquesta dinàmica treballa donant atenció a les emocions que portem a la nostra “motxilla”.

- ✓ Abans de començar la dinàmica, crea fitxes (escriu en papers) de les diferents famílies d'emocions: nervis, por, tristesa, ràbia, rebuig, culpa, sorpresa, alegria, amor i felicitat. (veure annex 1)
- ✓ Demana als alumnes que es s'asseguin en rotllana amb espai lliure al mig.
- ✓ Explica les ESE (estratègies de supervivència emocional) -> la “motxilla” i “xubasquero” (veure annex 2)
- ✓ Reparteix els diferents papers d'emocions pel terra i deixa espai suficient entre una i altre per a que el grup es puguin posicionar, després de la visualització, en les emocions que cadascú senti.
- ✓ Genera un clima de calma i introspecció posant música. Deixa la música durant tota la visualització (podem trobar cançons de relaxació al YouTube). Demana que tanquin els ulls i facin un parell de respiracions profundes per centrar l'atenció i poder començar la introspecció.
- ✓ Llegeix la següent visualització (a l'hora de fer-la, deixa temps als alumnes perquè puguin reflexionar sobre la seva motxilla emocional):

“ Imagina que estàs davant d'un ascensor, puges i quan mires els botons te'n adones que hi ha un botó que no posa res, no saps on va... El prems i l'ascensor comença a baixar i a baixar... S'obren les portes i estàs en una planta amb poca llum... Surts del ascensor, al fons veus una taula amb una cadira i una motxilla penjada. T'apropes... seus a la cadira i decideixes obrir-la... A dins hi ha una llibreta, l'agafes i la mires... Es una llibreta que explica la teva vida! ... hi ha dibuixos ... fotos enganxades, i totes les teves experiències viscudes escrites. També tot allò que has viscut que potser no has pogut afrontar, i ho has carregat a la teva motxilla emocional. Quines són les experiències viscudes que hi han a la motxilla?... Quines emocions hi tinc guardades?... Com em sento en el meu dia a dia?... Com em sento a casa?... i a l'escola?... Què és el que em genera malestar? Ja has vist i llegit tot allò que tens a la motxilla, tornes a deixar la llibreta a dins i tanques la motxilla, la deixes i tornes cap a l'ascensor. Puges de nou. Respira profundament... en cada respiració vas tornant la teva atenció en el aquí i el ara. Quan tinguis l'atenció plenament aquí obre els ulls.”

- ✓ Fes proposta de moviment, demana que poc a poc i en silenci cadascú del grup faci un recorregut per les diferents emocions que tenen al terra i convida a que es situïn en les emocions que han pogut sentir més dins la seva motxilla emocional.
* Recorda que poder-se situar sobre l'emoció em permet activar records, experiències.

- ✓ Ens plantejem les següents preguntes per entendre el “per a què” de la vida.
- Com et vols sentir a la vida?
- Com creus que es volen sentir els altres de veritat?
- Què significa sentir-se bé?
- * *Afirmem i estem segurs/es que ningú es vol sentir malament, tothom es vol sentir bé!!*
- ✓ Definim aquest objectiu individual i de grup com a eina imprescindible per al desenvolupament i creixement (sentir-nos bé!)
- ✓ Un cop definit l'objectiu, demana'ls que escullin i és posin en aquella emoció en la que volen viure.

Idees per a la reflexió:

- **Què passa quan hi ha una continuïtat en el temps, d'emocions de malestar o un comportament que evita afrontar, legitimar i transformar aquestes emocions?**
**Exemples de resposta: depressió, conductes de risc, pèrdua de relacions, manca de higiene i pèrdua de salut, etc.*
- **Podem desenvolupar conductes de risc com a via fàcil i ràpida per aconseguir emocions de benestar?**
- **Consumir ens apropa o ens allunya del benestar?**
- **Hi ha emocions no resoltes darrere de les addiccions?**
** La manca de consciència en les nostres emocions ens porta a carregar-les i a no poder-les transformar. El consum controla l'emoció (la amaga), però no la resol.*
**L'important no és la recerca d'emocions de benestar en el consum, sinó el què s'amaga i no es resol darrere d'aquest consum.*

Sessió 2

DINÀMICA: CONCURS FOTOGRÀFIC “DROGUES, UN JOC PERILLÓS”

Projecta a la pissarra de la classe les fotografies guanyadores del concurs.

- ✓ Demana al grup que facin grups petits (de 4 persones aprox.) i triïn una de les tres fotografies (segons la realitat del teu grup, valora si els vols treballar les tres o algun queda massa lluny de la seva vivència del consum).
- ✓ A continuació, hauran de respondre a les següents preguntes i finalment es compartirà el que s'ha parlat amb la resta de grups.

- Què opines sobre el títol del concurs? “drogues, un joc perillós”?
- Quin creus que és el missatge que vol transmetre?
- Què és el que ens estem jugant?
- Què guanyem quan consumim? I que perdem?
- Què en penses sobre aquests consums?
- I sobre aquestes drogues?
- Com et sents tu en relació al consum? I al consum addictiu?

“DROGUES, UN JOC PERILLÓS”

Mesa de Salut Jove de Palafrugell.



1r Premi
Drug Game
Pau Bruguera Vives



2n Premi
Casella final.
Marc Heras Bofill



3r Premi
You choose.
Àlez Arza Fonquerna

DINÀMICA: QUÈ ÉS EL QUE PENSO? A FAVOR O EN CONTRA.

Reprenem el treball del triangle de la personalitat. Avui ens centrarem en la part del triangle on es troben els pensaments (la nostra mirada). Treballem a través de vivències i reflexions que ajudin a qüestionar les nostres creences i pensaments.



Per iniciar la dinàmica:

- ✓ Fes una línia al terra (real o imaginària) que divideixi el aula en dos espais, un assignat com “a favor” (hi estic d’acord) i l’altre com “en contra” (no hi estic d’acord).
- ✓ Explica les normes:
 - Diràs una creença sobre el consum i cadascú s’haurà de posicionar “a favor” o “en contra” segons el que pensi/senti.
 - Un cop posicionats/des podrem compartir perquè ens hem situat allà.
- ✓ Llegeix cada creença (ex: quan consumeixo jo controlo) i genera reflexions que ajudin a trencar creences errònies i a conèixer informació més fiable sobre les drogues i el consum.

Creences:

1. “Les drogues il·legals (cocaïna, marihuana..) són més perilloses que les legals (alcohol, tabac,..)”

Les drogues legals com l'alcohol i el tabac estan socialment acceptades, però això no vol dir que siguin menys perilloses! L'alcohol concretament produeix una dependència física i psicològica semblant a la de l'heroïna, però el seu consum està molt més generalitzat i acceptat, per tant és un major perill per a la nostra salut.

2. “Consumeixo perquè vull”

La decisió de consumir normalment la pren cadascú, però molt sovint la pressió del grup i la importància que dono al que els meus companys/es pensen de mi fan que aquesta decisió no la prengui escoltant-me sincerament. Què pot passar quan el grup em pressiona? És possible que davant de la pressió de grup la persona es senti motivada a fer-ho per no sentir-se el “raro”, l'acceptin, no es riguin..

3. “Fumar m'ajuda a tranquil·litzar-me”

El tabac és una droga estimulants del sistema nerviós, per tant ens produeix un efecte contrari. La sensació de benestar es deriva per la falta de nicotina en el nostre cervell.

4. “Beure els caps de setmana no és perillós”

Hi ha tres estadis en el consum de drogues: ús, abús i dependència. Abandonar-les en la primera fase és fàcil però a mesura que s'avança en la dependència ho convertim en un hàbit (dependència psicològica), dificultant poder-ne escapar. Els ex-fumadors un cop superada la dependència física que tarda en eliminar-se uns dies) segueixen sentint ganes de fumar durant mesos, fins i tot anys després. Els hàbits són més difícils de modificar.

5. “Beure alcohol em fa passar-m'ho bé”

Si necessitem l'alcohol per divertir-nos, què és el que sento? L'alcohol és una droga depressora amb un molt alt nivell de sucres, quines etapes visc quan consumeixo?

La sensació inicial que ens genera l'alcohol és d'eufòria i desinhibició, per tant, fa que perdem vergonya per fer allò que ens agradaria fer; això molt sovint ens pot portar a fer coses que no faríem en un estat lúcid. Al principi es cremen els sucres i això, juntament amb altres reaccions, dona un estat d'alta energia i adrenalina. Quan aquesta energia s'esgota es fa visible el malestar, apareix una depressió del sistema nerviós central i emocions com tristesa i dolor.

6. “Els porros no creen dependència”

La marihuana no crea una dependència física però sí psicològica. Encara així, al barrejar-se amb tabac augmenta la possibilitat de dependència física.

7. “Quan consumeixo jo controlo”

Respon a un mecanisme de defensa anomenat “negació” que permet a la persona seguir consumint (“xubasquero” emocional). Podem controlar sota els seus efectes? Què és el que estic controlant, quan dic aquesta frase?

Idees per a la reflexió:

- Ens qüestionem les nostres creences en el dia a dia?
- Trio allò que està en coherència amb els meus valors o em deixo portar pel que diuen els altres?
- Quines creences m'allunyen del benestar?
- És fàcil comprendre i respectar altres punts de vista diferents als meus o m'agrada tenir raó?

** Quan tenim el nostre objectiu clar, el Benestar, podem escollir quins són els pensaments, creences... que ens apropen aquest objectiu!*

Sessió 3

DINÀMICA: CONCURS FOTOGRÀFIC “NIT ETÍLICA”

Projecta a la pissarra de la classe les fotografies guanyadores del concurs:
Cànnabis, de la felicitat a l'angoixa. 2014, organitzat per la Mesa de Salut Jove de Palafrugell.

- Què opines sobre el títol del concurs? “nit etílica” Quin creus que és el missatge que vol transmetre?
- Quins comportaments, actituds, conductes... pot tenir algú que consumeix alcohol? L'apropen al seu benestar?
- Què és el benestar real?
- Quines conseqüències té el fet de consumir de forma regular quan es surt de festa? Què passa si instauro aquest hàbit de forma regular?
- Necessito consumir per passar-m'ho bé? Quines alternatives conec per sentir-me bé?
- Sempre que m'ho passo bé, em sento bé?
- L'alcohol et fa sentir-te bé o et fa passar-t'ho bé?

“NIT ETÍLICA”

Mesa de Salut Jove de Palafrugell.



1r Premi
Ni siguis cap de suro
Pau Bruguera



2n Premi
L'ombra de l'eufòria
Anna Sàez



3r Premi
Llença allò que no ens ajuda en res
Geraldine Ivonne Arango Gómez

DINÀMICA: PER A QUÈ CONSUMEIXO?

Per tal d'aprofundir i entendre millor el “per a què” dels consums, et convidem a compartir i reflexionar sobre aquest quadre (annex 2) fent petits grups d'alumnes. Trobaràs la fitxa per l'alumne, adjunt al final de la guia.

- ✓ En la fitxa per als alumnes la última fila està en blanc “què puc fer per sentir-me bé sense necessitat de consumir”, proposa'ls que parlin sobre alternatives al consum per a resoldre les seves emocions de malestar.
- ✓ Al final cada grup exposarà a la resta les alternatives que han trobat.

SI SENTO...	PER QUÈ CONSUMEIXO?	QUÈ NECESSITO?	QUÈ PUC FER PER SENTIR-ME BÉ SENSE NECESSITAT DE CONSUMIR?
Timidesa, vergonya, por	Consumeixo per desinhibir-me, sentir-me acceptat...?	Necessito sentir confiança, seguretat en mi mateix, millorar la meva autoestima...?	Dir-me: “Creure en mi mateix/a!”, “jo puc”, “jo valc”, “no necessito l’aprovació dels altres”, “he de ser jo mateix/a”, etc. Quines habilitats i potencialitats tinc? Les faig presents! Les reconec i les treballo. Ajudo a altres a sentir-se bé pel que són, més enllà del que fan.
Nervis, ràbia, por	Consumeixo per evadir-me dels meus problemes i sentir benestar i plaer...?	Necessito sentir calma, tranquil·litat, plaer...?	Faig conscient les meves emocions: Què és el que em fa ràbia? Nervis? Por? Això mostra la meva millor versió de mi? Què vull sentir? Canvio els pensaments i gestiono el què em passa. Busco formes de resoldre d’alguna manera allò que depèn de mi. Practico esports o activitats que em facin sentir bé!

SI SENTO...	PER QUÈ CONSUMEIXO?	QUÈ NECESSITO?	QUÈ PUC FER PER SENTIR-ME BÉ SENSE NECESSITAT DE CONSUMIR?
Tristesa	Consumeixo per desconnectar i sentir benestar...?	Necessito sentir alegria, felicitat...?	Em deixo sentir la tristesa. Provo formes d'expressar el meu malestar, busco ajuda, estableixo relacions saludables que m'acompanyin en aquest camí. Busco en el meu entorn què em fa sentir bé.
Desmotivació, avorriment, estrès	Consumeixo per sentir sensacions noves i intenses, plaer, crec que el meu entorn no m'ho proporciona...?	Necessito sentir alegria, felicitat, amor...?	Què hi ha a la meua vida que no m'agrada? Què puc fer per millorar? Busco un canvi en mi que m'ajudi arribar al meu benestar. Intento viure la meua rutina de forma diferent, parlo amb gent nova, desenvolupo la meua curiositat, provo activitats diferents i aprenc: música, art, esports, participació en col·lectius...

DINÀMICA: QUÈ JO PUC RESOLDRE ELS MEUS CONFLICTES?

Us convidem a fer un “Rol playing” amb l’objectiu de viure una hipotètica situació, a través de la qual puguem prendre consciència de quines emocions, pensaments i actituds es poden generar en els diferents rols i com podem gestionar i resoldre els conflictes que se’n deriven.

Per iniciar la dinàmica:

- ✓ Prepararem 3 targetes grans per fer el “triangle de la personalitat” a terra. Crea 3 fitxes:
 - Què faig?
 - Què penso?
 - Què sento?
- ✓ Una vegada a l’aula, demanem 5 voluntaris/es on cada un/a desenvoluparà un rol diferent:
 - 2 persones que tenen ganes de consumir i hauran de convèncer a la resta de fer-ho també.
 - 2 persones que es mantindran fermes en la seva decisió de no consumir.
 - 1 persona que dirà que no inicialment però que després tindrà dubtes si acceptar o no.
- ✓ Per iniciar el rol playing situa als alumnes en una història. Serà necessari que puguis adaptar-ho a la realitat del grup.

Exemples:

- **1r i 2n de l’ESO:** Un grup d’amics estan al parc. Dos amics/gues ja consumeixen habitualment tabac i ofereixen a la resta.
- **3r, 4rt i batxillerat:** Un grup d’amics tenen ganes de sortir de festa. Dos amics del grup que surten bastant, consumeixen habitualment alcohol i ofereixen a la resta consumir ja que creuen que és la millor manera de passar-ho bé.
- ✓ Un cop finalitzat el role playing, dibuixarem amb cinta adhesiva un gran triangle al terra i situarem les targetes prèviament preparades (què faig, que penso, que sento) en l’angle corresponent del triangle.
- ✓ Cada un dels participants passarà (o almenys els 3 rols diferents) pel triangle, per tal de buscar possibles solucions per a resoldre el conflicte a partir de les nostres potencialitats. Segueixo aquest mapa de resolució de conflictes:
 - 1. Què ha succeït?** Explicació objectiva del que passa. Ex: S’ha creat un conflicte ja que uns no volien consumir.

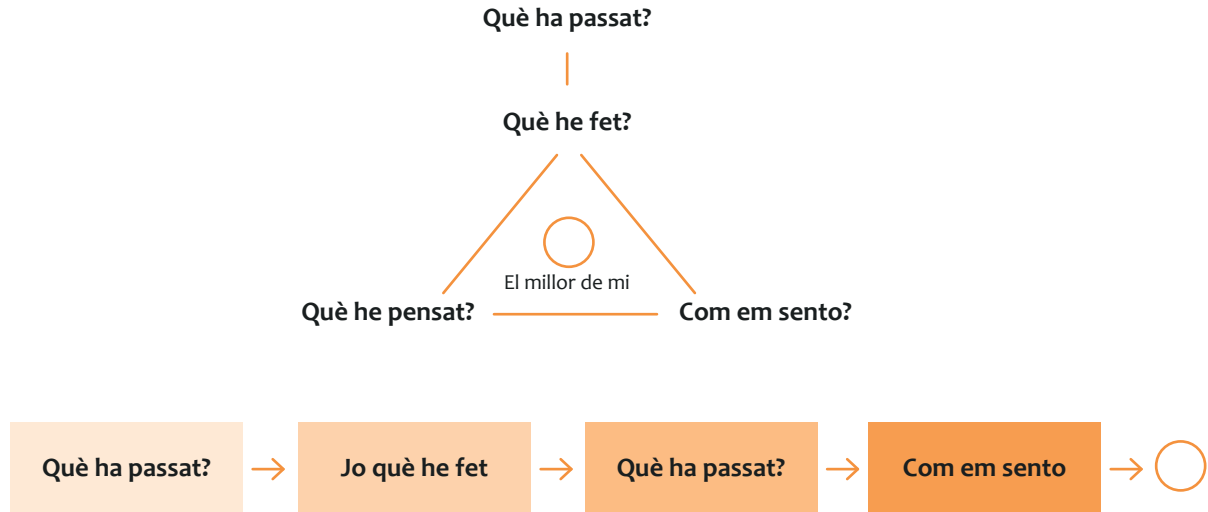
2. **Què faig?** Quina actitud ha tingut i què ha fet cada membre? (que cada membre ho expliqui).
3. **Què penso?** Quins pensaments he tingut durant el rol playing? Quines són les meves creences, expectatives, percepcions han entrat en joc? (que cada membre ho expliqui).
4. **Què sento?** Quina/es emoció/ns he tingut? Benestar o malestar? Des de quines emocions pressionem? com ens sentim davant de la pressió de grup?
5. **El millor de mi!** La meva emoció m'ajuda a resoldre? Si estic en una emoció de malestar és molt possible que el que hagi fet finalment vingui determinat per aquesta. Si pogués canviar-la, el que he fet finalment canviaria? La puc transformar? El que penso m'ajuda a sortir-ne? Puc fer-ho millor? Fes-ho!
Quina de les meves potencialitats em pot ajudar? Les meves potencialitats són les meves qualitats, capacitats, talents, dons, aptituds, habilitats, fortaleeses, virtuts...

** El triangle de la personalitat ens permet accedir al millor de nosaltres i resoldre conflictes de forma coherent i equilibrada, ja que em connecta amb el meu benestar i el dels altres. Treballem eines per a la resolució de conflictes entrenant amb el triangle com a eina per a restaurar el benestar.*

El tren de la personalitat **RESOLUCIÓ DE CONFLICTES**

Ser capaç de mirar més enllà dels fets, les accions, les actituds, ens permet poder accedir a l'origen dels conflictes, veure i viure millor la nostra vida.

- ✓ Sentir: Emocions agradables, Emocions desagradables...
- ✓ Pensar: Creences, Percepcions, Decisions, Expectatives...
- ✓ Fer: Actituds, comportaments, conductes, accions...



« Tot conflicte és una oportunitat de creixement i desenvolupament personal »
« No et pre-ocupis, OCUPAT! »

Idees per a la reflexió:

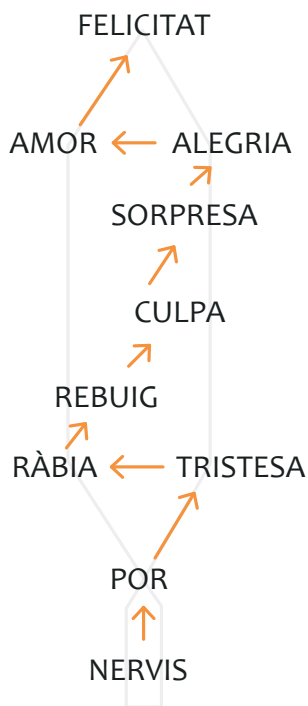
Generem reflexió envers a la possibilitat de millorar cada dia.

- Què faig quan em sento pressionat? Jo de vegades exerceixo pressió cap algun company/a?
- Què podem fer en el nostre dia a dia per respectar les meves eleccions?
- Quines habilitats, talents, aptituds... tenim per afrontar situacions?
- Quina és la millor versió de mi mateix/a? La millor versió de mi, consumeix?

** Connectar amb la meva millor versió em permet resoldre els meus conflictes d'una forma coherent i equilibrada. La meva millor versió m'apropa al meu benestar.*

annexos

ANNEX 1: MAPA EMOCIONAL



- Els **nervis** m'avisen que tinc emocions per sanar. Un toc d'atenció davant el que ens passa dins i fora!
- La **por** m'avisava d'allò que em pot fer mal, em protegeix
- La **tristesa** m'ajuda a buscar alternatives de canvi. Energia baixa que ens ajuda a la reflexió.
- La **ràbia** m'ajuda a donar el pas per canviar.
- El **rebuig** m'ajuda a deixar anar o tornar a viure el cicle. Em desfaig d'allò que ja no hem serveix o ho reciclo.
- La **culpa** m'ajuda a perdonar-me i sanar. Quan connectem amb el perdó estem donant-nos la mà des de l'amor, no avancem si hi ha quelcom que encara ens genera neguit o ens bloqueja.
- La **sorpresa** em permet obrir portes a l'aprenentatge, per aprendre, s'ha de sorprendre.
- L'**alegria** m'ajuda a saber què m'agrada.
- L'**amor** em fa ser la meva millor versió de mi. Treure el millor de mi.
- La **felicitat** em connecta amb qui soc. Amb connecta amb el meu interior



FELICITAT – Tranquil·litat – Placidesa – Goig – Plenitud – Serenitat – Pau – Calma - Joia



AMOR – Tendresa – Estima – Gràtitud – Seguretat – Confiança - Esperança



ALEGRIA – Eufòria – Satisfacció – Plaer – Èxtasi – Alleujament – Orgull - Il·lusió –
Entusiasme - Ànim



SORPRESA



VERGONYA – Pudor – Remordiment – Penediment – Tall – Culpa - Ridícul



FÀSTIC – Rebuig – Repulsió - Aversió



RÀBIA – Rancúnia – Indignació – Ira – Fúria – Enuig – Disgust – Enfado – Gelosia –
Impotència – Odi - Còlera - Enveja



TRISTESA – Dolor – Soledat – Solitud – Avorriment – Enyorança – Melancolia – Nostàlgia
– Decepció – Pena – Frustració – Depressió – Desconsol – Desil·lusió - Desànim



POR – Ensurt – Espant – Terror – Pànic – Horror – Cangüeli – Païra – Temor – Esglai -
Inseguretat



NERVIS – Estrès – Aclapament – Ansietat – Intranquil·litat – Preocupació - Neguit –
Inquietud – Angoixa - Desesperació

ANNEX 2: CONTINGUT PER LA DINÀMICA “ QUÈ FAIG AMB LES MEVES EMOCIONS?”

Introduïrem al grup el concepte de la motxilla i “xubasquero” (impermeable o capelina) com a Estratègies de Supervivència Emocional (ESE), és a dir, estratègies que ens ajuden a controlar les nostres emocions.

Per tal de transcendir una emoció, aquesta no s’ha de controlar, s’ha de sentir. Les emocions volen ser escoltades... però, què passa quan no les escoltem, quan no les reconeixem, o no les expressem?

El “Control” de les nostres emocions no és “Gestió”. Tot el que es controla es pot descontrolar, però tot el que es gestiona no es pot “desgestionar”.

Motxilla: És una estratègia que utilitzem quan ens “carreguem” aquelles experiències viscudes, les situacions familiars, els rols a classe, les pressions del grup, les expectatives acadèmiques, etc. Quan portem la motxilla emocional, aquelles coses que ens passen que poden ser doloroses les guardem allà, i si hi fiquem massa coses acaba pesant molt! No és fàcil anar per la vida amb una motxilla massa plena...

Idees per a la reflexió:

- Què ens passa si sempre ens ho carreguem tot?
- Què faig amb els meus conflictes?
- Coneixes algú que utilitzi la motxilla com a recurs?
- Alguna vegada has utilitzat la motxilla amb les teves emocions?
- Com vas amb la teva esquena?
- Què significa responsabilitat?
- [...]



Xubasquero: La idea del “xubasquero” ens ajuda a treballar actituds com la de “em rellisca tot”. Quan portem el xubasquero emocional les coses que passen “no m’afecten”, em són igual. La manca de interès i ignorar el que està passant com a forma de control és posposar la resolució, potser perquè ara no estic preparat/da per afrontar-ho o simplement perquè he escollit no mirar el que em dol.

Idees per a la reflexió:

- L’actitud de “xubasquero” em permet evadir-me de la realitat, sovint dolorosa, però... em deixa viure possibles realitats agradables per a mi?
- A vegades serveix no voler saber res?
- Què passa si utilitzo aquesta eina sempre?
- Quan ens posem un Xubasquero entra alguna cosa positiva? Pot sortir el millor de mi?
- Si ignorem i no reconeixem les nostres emocions, això ens pot dur al consum?
- Quan les ignorem, les carreguem a la motxilla o les tapem amb un xubasquero?



Totes aquelles emocions que tenim a la motxilla, que no han sigut escoltades o transformades, tenen un aprenentatge per a nosaltres, per tant: no hi han emocions ni bones ni dolentes, totes són bones perquè totes m’ajuden a alguna cosa, m’ajuden a aprendre.

Quant més sapiguem escoltar-les, més aprendrem a connectar amb sentir, amb expressar-les, reconèixer-les, i transformar-les.

ANNEX 2: PER A QUÈ CONSUMEIXO?

SI SENTO...	PER QUÈ CONSUMEIXO?	QUÈ NECESSITO?
Timidesa, vergonya, por	Consumeixo per desinhibir-me, sentir-me acceptat...?	Necessito sentir confiança, seguretat en mi mateix, millorar la meva autoestima...?
Nervis, ràbia, por	Consumeixo per evadir-me dels meus problemes i sentir benestar i plaer...?	Necessito sentir calma, tranquil·litat, plaer...?
Tristesa	Consumeixo per desconnectar i sentir benestar...?	Necessito sentir alegria, felicitat...?
Desmotivació, avorriment, estrès	Consumeixo per sentir sensacions noves i intenses, plaer, crec que el meu entorn no m'ho proporciona...?	Necessito sentir alegria, felicitat, amor...?

**QUÈ PUC FER PER SENTIR-ME BÉ
SENSE NECESSITAT DE CONSUMIR?**

Reflexions

Reflexions



MESA DE SALUT JOVE
PALAFRUGELL



ajuntament de
palafrugell
joventut
benestar social

agraïments

INS Baix Empordà
INS Frederic Martí Carreras
Col·legi Prats de la Carrera
Col·legi Sant Jordi

creació



GUIA DIDÀCTICA DE CONSUMS